

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

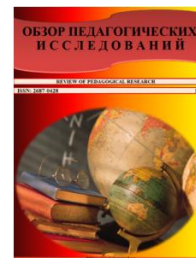
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 6 / 2025, Vol. 7, Iss. 6 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.011.1



## Уровень физической подготовленности студентов ТИУ

<sup>1</sup> Шаргина М.Г., <sup>1</sup> Созонова А.Н.,  
<sup>1</sup> Тюменский индустриальный университет

**Аннотация:** физическая культура является необходимым фактором улучшения физического состояния студента. Она позволяет сформировать активную жизненную позицию, увеличивает уверенность в себе, самочувствие. Только физическая активность способна сохранить и укрепить состояние здоровья, повысить уровень физического развития и физической подготовленности. Нами была поставлена *цель*: определить уровень физической подготовленности студентов ТИУ. Исследования проводились с 2021 г. по 2024 г. в зимнем и весеннем семестрах. Всего в эксперименте приняло участие 330 человек. Из них 1 курс – 121; 2 курс – 115; 3 курс – 94 человека.

Согласно полученных результатов, можно сделать следующие выводы: в беге (30м; 60 м; 100 м) в приоритете 3 курс, что говорит о их спортивной стабильности и более высокой физической подготовленности в этом направлении физических испытаний; по остальным показателям (прыжок в длину; челночный бег; гибкость; отжимания; пресс; подтягивание) лидирует второй курс; наиболее сильно варьирует челночный бег у второго курса. Варьирование других показателей имеет средний уровень вариации. Низкий уровень вариативности физической подготовленности наблюдается у студентов первого курса на прыжке в длину с места толчком двумя ногами; у студентов первого курса во всех показателях существенных различий не обнаружено. У студентов второго курса существенные различия имеются по семи признакам. У студентов третьего курса разброс выявлен по 8 показателям.

**Заключение:** Делом первостепенной важности современного общества было и остается сохранение и укрепление здоровья молодежи. Каким бы ни был призыв, факты говорят об обратном. Здоровье молодежи в современном обществе оставляет желать лучшего. Всему причина – «двигательный голод».

Студенты, как наиболее уязвимая часть молодежи, наиболее подвержены этому процессу. Здесь сказывается большая загруженность занятиями; «свободный», неконтролируемый досуг; акклиматизация в студенческой среде.

Наша студенческая молодежь – это будущий трудовой резерв нации, на чьи плечи лягут все тяготы по благосостоянию современного общества.

**Ключевые слова:** физическая культура, подготовленность, студент, курс, норма

**Для цитирования:** Шаргина М.Г., Созонова А.Н. Уровень физической подготовленности студентов ТИУ // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 6. С. 285 – 290.

Поступила в редакцию: 18 мая 2025 г.;  
Одобрена после рецензирования: 20 июля 2025 г.; Принята к публикации: 25 августа 2025 г.

## The level of physical fitness of IUT students

<sup>1</sup> Shargina M.G., <sup>1</sup> Sozonova A.N.,  
<sup>1</sup> Industrial University of Tyumen

**Abstract:** physical education is a necessary factor in improving a student's physical condition. It allows you to form an active lifestyle, increases self-confidence and well-being. Only physical activity is able to maintain and strengthen the state of health, increase the level of physical development and physical fitness. Our goal was to determine the level of physical fitness of TIU students. The research was conducted from 2021 to 2024 in the winter and spring semesters. A total of 330 people took part in the experiment. Of these, the 1st year is 121; the 2nd year is 115; the 3rd year is 94 people.

According to the results obtained, the following conclusions can be drawn: in running (30m; 60m; 100m), the 3rd course is a priority, which indicates their athletic stability and higher physical fitness in this area of physical tests; in other indicators (long jump; shuttle run; flexibility; push-ups; abs; pull-ups) the second year is in the lead; the strongest the shuttle run varies among second-year students. The variation of other indicators has an average level of variation. The low level of variation in physical fitness is observed among first-year students in the long jump from a standing position with a two-leg push; no significant differences were found among first-year students in all indicators. Among second-year students, significant differences were found in seven indicators. Among third-year students, a spread was identified in eight indicators.

**Conclusion:** The preservation and strengthening of young people's health is of utmost importance in today's society. Despite the call to action, the facts suggest otherwise. The health of young people in today's society leaves much to be desired. The reason for this is the "movement hunger."

Students, as the most vulnerable segment of young people, are particularly susceptible to this phenomenon. This is due to the heavy workload, uncontrolled leisure time, and the adjustment to the student environment.

Our student youth is the future labor reserve of the nation, and it will bear the burden of modern society's prosperity.

**Keywords:** physical education, fitness, student, course, norm

**For citation:** Shargina M.G., Sozonova A.N. *The level of physical fitness of IUT students. Review of Pedagogical Research.* 2025. 7 (6). P. 285 – 290.

The article was submitted: May 18, 2025; Approved after reviewing: July 20, 2025; Accepted for publication: August 25, 2025.

### Введение

Физическая культура является необходимым фактором улучшения физического состояния студента [10, 14]. Она позволяет сформировать активную жизненную позицию, увеличивает уверенность в себе, самочувствие [11, 12]. Только физическая активность способна сохранить и укрепить состояние здоровья, повысить уровень физического развития и физической подготовленности [1, 2, 13].

В современном, постиндустриальном обществе, на первый план выступает умственный труд [3, 4, 9]. Физическая активность отодвигается на второй. [5, 6]. В связи с этим, данная тема является весьма актуальной.

В результате малоподвижного образа жизни, у молодых людей наблюдается целый букет различных отклонений от нормы в состоянии здоровья: нарушение зрения, осанки, проблемы с весом и т.п. [7, 8].

### Материалы и методы исследований

Нами была поставлена *цель*: определить уровень физической подготовленности студентов ТИУ.

Задачи исследования:

1. Определить физическую активность студентов с первого по третий курсы;
2. Определить физические показатели в весенний и зимний период.
3. Обработать полученные результаты вариационно-статистическим методом.

Исследования проводились с 2021 г. по 2024 г. в зимнем и весеннем семестрах. Всего в эксперименте приняло участие 330 человек. Из них 1 курс – 121; 2 курс – 115; 3 курс – 94 человека.

### Результаты и обсуждения

Согласно полученных результатов, в беге (30м; 60 м; 100 м) в приоритете 3 курс, что говорит о их спортивной стабильности и более высокой физической подготовленности в этом направлении физических испытаний. При сравнении семестровых показателей, наибольшие результаты отмечаются в осенних семестрах всех трех курсов, что объяс-

няется наиболее благоприятными природными условиями для испытаний, проводимых на улице.

По остальным показателям (прыжок в длину; челночный бег; гибкость; отжимания; пресс; подтягивание) лидирует второй курс. Но при сравнении показателей в разные семестры, наилучшие

приходятся на весенний период.

Полученные данные обработали вариационно-статистическим методом.

Коэффициент вариации для разных курсов представлен на рис. 1, 2, 3.

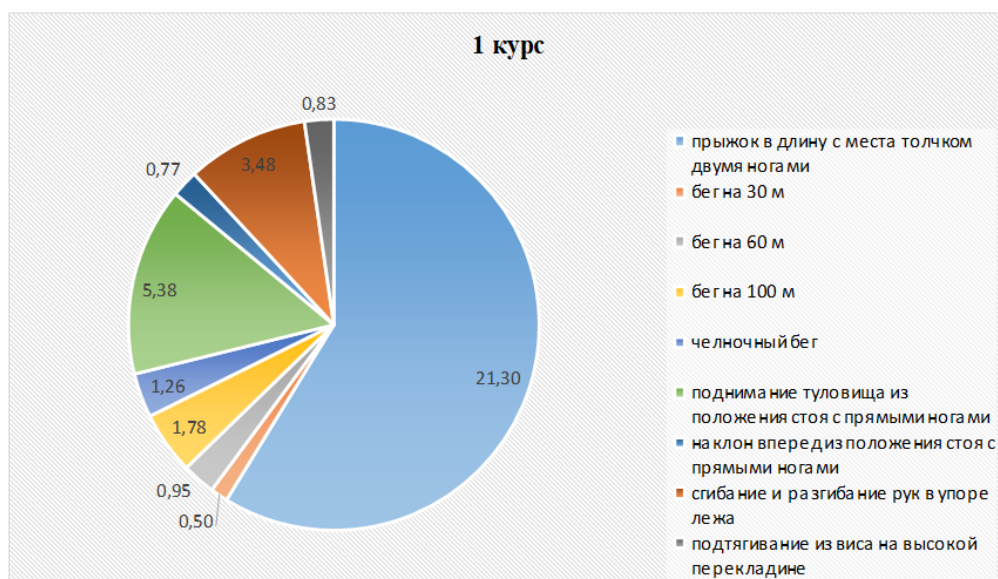


Рис. 1. Коэффициент вариации 1 курс.

Fig. 1. Variation coefficient 1 course.

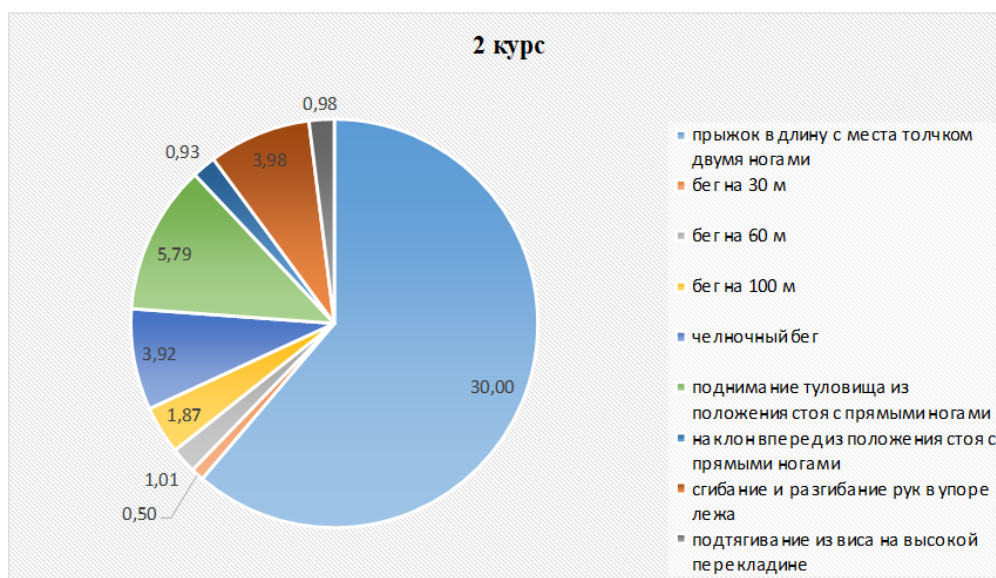


Рис. 2. Коэффициент вариации 2 курс.

Fig. 2. Variation coefficient 2 course.

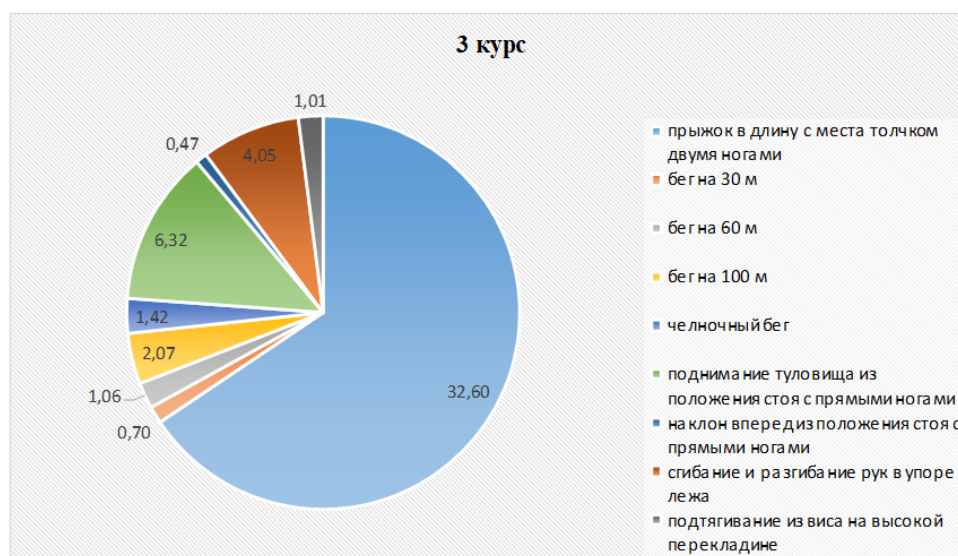


Рис. 3. Коэффициент вариации 3 курс.  
Fig. 3. Variation coefficient 3 course.

Сопоставление уровней физической подготовленности студентов разных курсов показало, что у студентов первого курса во всех показателях существенных различий не обнаружено. У студентов второго курса существенные различия имеются по семи признакам: бег на 30 м; бег на 100 м; челночный бег; поднимание туловища из положения стоя с прямыми ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание из виса на высокой перекладине. Наибольшие различия в челночном беге. У студентов третьего курса разброс выявлен по 8 показателям. Наибольшие отличия отмечены в беге на 100 м и наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами.

#### Выводы

Приведенные данные свидетельствуют о том, что физический уровень студентов второго и третьего курсов в своей динамике существенно отличается от студентов первого курса, а активность студентов в весенний и осенний периоды обучения так же носит изменчивый характер.

Согласно полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

1. В беге (30м; 60 м; 100 м) в приоритете 3 курс, что говорит о их спортивной стабильности и более высокой физической подготовленности в этом направлении физических испытаний.
2. По остальным показателям (прыжок в длину; челночный бег; гибкость; отжимания; пресс; подтягивание) лидирует второй курс.
3. Наиболее сильно варьирует челночный бег у второго курса. Варьирование других показателей имеет средний уровень вариации. Низкий уровень вариативности физической подготовленности наблюдается у студентов первого курса на прыжке в длину с места толчком двумя ногами.
4. У студентов первого курса во всех показателях существенных различий не обнаружено. У студентов второго курса существенные различия имеются по семи признакам. У студентов третьего курса разброс выявлен по 8 показателям.

#### Список источников

1. Лебединский В.Ю. и др. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья»: монография / под ред. В.Ю. Лебединского. Иркутск: Изд-во Иркутский нац. технич. ун-т, 2008. 268 с.
2. Мальцев Д.Н., Векшина Е.В. Диагностическое значение пробы Руфье // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 5 (16). [Электронный ресурс].URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnosticheskoe-znachenie-proby-rufie> (дата обращения: 07.06.2024)
3. Лавренчук А.И., Зырянова Н.В., Мещеряков С.П., Титушина Н.В. Оценка быстроты с помощью челночного бега 4x10 м и 10x10 м в сравнении с гладким бегом на 100 м // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 5 (219).

4. Лакин Г.Ф. Биометрия: учебное пособие для вузов. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Высшая школа, 1990. 350 с.
5. Розина И.Н. Цифровизация образования. [Электронный ресурс]. URL: <https://ito.1gb.ru/tezises/1027.doc> (дата обращения: 10.01.2024)
6. Беспрозванная П.В., Корф Е.Н., Соколов С.О. Рождены для движения. Всемирный призыв к действиям по повышению физической активности населения [Электронный ресурс]. URL: <https://el3c7a4144957cea5013-f2eah26d5e83af3ea377013dd602911.r77.cf5.rac...> (дата обращения: 15.11.2023)
7. Лоншакова Н.А., Диниц Г.Н. Характеристика сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи: аналитический отчет. М.: РМАТ, 2018. 62 с.
8. Запесоцкий А.С. Культурологическое осмысление актуальных проблем современности. Доклады на Международных Лихачевских научных чтениях (1997-2019). СПб.: СПбГУП, 2019. 264 с.
9. Пономарева Т.А. Интенционные ценности физической культуры студенческой молодежи // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. URL: [https://doi.org/10.14526/01\\_2017\\_185](https://doi.org/10.14526/01_2017_185) (дата обращения: 16.11.2023)
10. Прокопьева С.А., Кудрявцев М.Д. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры // VI Международная студенческая научная конференция «Студенческий научный форум 2014». [Электронный ресурс] URL: <http://scienceforum.ru/2014/article/2014004629> (дата обращения: 23.09.2020)
11. Блинов В.И., Дулинов М.В., Есенина Е.Ю., Сергеев И.С. Проект дидактической концепции цифрового профессионального образования и обучения [Электронный ресурс]. URL: [https://firo.ranepa.ru/files/docs/proekt\\_didakticheskoy\\_koncepcii.pdf](https://firo.ranepa.ru/files/docs/proekt_didakticheskoy_koncepcii.pdf) (дата обращения: 02.02.2020)
12. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 22. № 1. С. 35 – 40.
13. Веснина В.А., Осипов А.Ю., Стародубцева Н.В. Увеличение уровня двигательной активности студентов с помощью использования мобильных технологий // Проблемы современного педагогического образования. 2019. Вып. 62, ч. 2. С. 48 – 52.
14. Зайцева Н.В., Кульчицкая Ю.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции / под ред. Е.П. Ткачевой. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 125 – 129.

---

## References

1. Lebedinsky V.Yu. et al. Monitoring the health of subjects of the educational process in universities "Health Passport": monograph. edited by V.Yu. Lebedinsky. Irkutsk: Publishing house of Irkutsk National Technical University, 2008. 268 p.
2. Maltsev D.N., Vekshina E.V. Diagnostic value of the Rufier test. Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2019. No. 5 (16). [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnosticheskoe-znachenie-proby-rufie> (date of access: 06.07.2024)
3. Lavrenchuk A.I., Zyryanova N.V., Meshcheryakov S.P., Titushina N.V. Speed assessment using 4x10 m and 10x10 m shuttle run in comparison with 100 m smooth run. Scientific notes of Lesgaft University. 2023. No. 5 (219).
4. Lakin G.F. Biometrics: a textbook for universities. 4th ed., revised. and add. Moscow: Higher School, 1990. 350 p.
5. Rozina I.N. Digitalization of education. [Electronic resource]. URL: <https://ito.1gb.ru/tezises/1027.doc> (date of access: 10.01.2024)
6. Besprozvannaya P.V., Korf E.N., Sokolov S.O. Born to move. Global call to action to increase physical activity of the population [Electronic resource]. URL: <https://el3c7a4144957cea5013-f2eah26d5e83af3ea377013dd602911.r77.cf5.rac...> (date of access: 15.11.2023)
7. Lonshakova N.A., Dinits G.N. Characteristics of the formation of a healthy lifestyle among student youth: analytical report. M.: RMAТ, 2018. 62 p.
8. Zapesotsky A.S. Culturological understanding of current problems of our time. Reports at the International Likhachev Scientific Readings (1997-2019). SPb: SPbGUP, 2019. 264 p.
9. Ponomareva T.A. Intentional values of physical culture of student youth. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical culture and sports [Electronic resource]. URL: [https://doi.org/10.14526/01\\_2017\\_185](https://doi.org/10.14526/01_2017_185) (date of access: 11.16.2023)

10. Prokopyeva S. A., Kudryavtsev M. D. Personal level of mastering the values of physical culture. VI International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum 2014". [Electronic resource] URL: <http://scienceforum.ru/2014/article/2014004629> (date of access: 09.23.2020)
11. Blinov V.I., Dulinov M.V., Yesenina E.Yu., Sergeev I.S. Draft didactic concept of digital professional education and training [Electronic resource]. URL: [https://firo.ranepa.ru/files/docs/proekt\\_didakticheskoy\\_koncepcii.pdf](https://firo.ranepa.ru/files/docs/proekt_didakticheskoy_koncepcii.pdf) (date of access: 02.02.2020)
12. Stetsenko N.V., Shirobakina E.A. Digitalization in the field of physical culture and sports: state of the issue. Science and sport: modern trends. 2019. Vol. 22. No. 1. P. 35 – 40.
13. Vesnina V.A., Osipov A.Yu., Starodubtseva N.V. Increasing the level of students' physical activity through the use of mobile technologies. Problems of modern pedagogical education. 2019. Issue. 62, part 2. P. 48 – 52.
14. Zaitseva N.V., Kulchitskaya Yu.V. Ways to implement the discipline "Physical Education" during the period of self-isolation of university students. Development of science, national innovation system and technologies: collection of scientific papers based on the materials of the international scientific and practical conference. edited by E.P. Tkacheva. Belgorod: OOO Agency for Advanced Scientific Research (APNI), 2020. P. 125 – 129.

### Информация об авторах

Шаргина М.Г., кандидат биологических наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, [mashcashcag@mail.ru](mailto:mashcashcag@mail.ru)

Созонова А.Н., кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Тюменский индустриальный университет